

家庭健康

百姓家庭的健康顾问

2019年02月

Family Health



[养生讲座]

6招改善卵巢功能

[金色年华]

安享晚年生活 警惕“白青红黄”

[心灵]

预防老年痴呆： 给大脑减减压

[问健康]

颈椎 使用说明书

话
题
医学科普

健康睡眠大排雷





“健康山东行动”指定宣传媒体

国家期刊奖百种重点期刊
华东地区优秀期刊

家庭健康

主管 山东省卫生和计划生育委员会
主办 山东省立医院
协办 山东省疾病预防控制中心
出版 山东省立医院医药卫生期刊中心
《家庭健康》编辑部

主任、主编 王汝斌
总编辑 邱源
主编 康殿民

编辑部主任 李淑湘
执行主编 马莉
编辑部副主任 徐杰
美术编辑 郑云飞
编辑 宁然 潘妍冰

广告发行部主任 郭方忠
副主任 赵林
广告发行 张志远

地址 济南市燕东新路6号
邮编 250014
传真 0531-88957894
网址 www.sdwsbks.com
编辑部 0531-88953343
编辑部邮箱 jtkzz@163.com
广告发行 0531-88956440
发行邮箱 jtkfx@163.com

订阅 全国各地邮政局(所)
邮发代号 24-26
国内发行 济南市邮政局
国外发行 中国国际图书贸易总公司
国际刊号 ISSN 1673-0720
国内刊号 CN37-1367/R
广告许可证 鲁工商广字第3700004000202号
印刷 济南升辉海德印业有限公司
定价 8.00元

本刊声明

本刊反对一稿多投,作品投寄本刊3个月内未得到回复者可自行处理,本刊不退稿。作者文责自负,对于侵犯他人著作权者,本刊概不承担任何连带责任。

凡本刊刊登文章都按规定支付稿酬。未收到稿酬者,请与编辑部联系。



P8

健康睡眠 大排雷

- 医学科普话题** 09 / 五脏失调,睡眠不好 / 单祺雯
睡不醒?可能是它在捣乱 / 戴世学
- 10 / 睡眠拖延:那些背后的心理根源 / 李宁
- 12 / **专家连线** 胸外科肿瘤治疗也需体外循环技术 / 卢骁
- 14 / 胆囊炎最青睐谁 / 徐杰

养生讲座

- 16 / **饮食营养** 揪出专偷营养的“小偷” / 宋新
- 17 / 节日期间别上火 / 陈波
- 18 / **药膳** 栗子煲汤治肾虚 / 张华 魏星
- 19 / 防雾霾食蜜膏 / 胡献国
- 20 / **保健有道** 远离感冒五大误区 / 郭晓薇
- 21 / 久坐族少做仰卧起坐 / 亓云龙
- 22 / 脚肿腿痛 小心静脉曲张 / 蔡卫杨
- 23 / 6招改善卵巢功能 / 刘枫

康乐一家

- 24 / **两性话题** 修修补补才得圆满 / 刘世河
- 25 / 该拥抱的时候别讲道理 / 吴在天
- 26 / **妇儿保健** 孕期缓解屁股痛 / 段涛
月子里依然要侧卧 / 吴江平
- 27 / 宝宝“三围”有标准 / 邵庆亮
适合冬日的黄骨鱼豆腐汤 / 柳依依
- 28 / 和孩子不谈分数谈收获 / 侯瑞鹤

29 / 无症状的乳腺癌如何早发现 / 初钊辉

金色年华

30 / 夕阳灿烂 健康长寿的秘诀是什么

31 / 唱养生山歌得高寿 / 周一海

32 / 我的幸福晚年 / 张万龙

33 / 征文 难忘儿时自制的玩具 / 朱淑环

34 / 健康长寿 动脉硬化了 一定要管住嘴 / 赵清

35 / 安享晚年生活 警惕“白青红黄” / 林静 赵桂秋

36 / 老年糖友生活“四慢诀” / 林忆阳

37 / 老人突然发病如何求助 / 朱一英

慢病康复

38 / 慢病康复 骨质疏松 从腰酸背痛开始 / 张润云

39 / 不吃面食控血糖不可取 / 魏丽

40 / 年轻人足跟痛 大多是肾虚作怪 / 王龙飞

41 / B族维生素能调脂降压 / 方振威

肾虚≠肾脏病 这些常识要知道 / 周福德

心灵

42 / 预防老年痴呆：给大脑减减压 / 赵倩华

43 / 痴呆症患者的12个精神行为症状及应对技巧 / 宗和

44 / 一个“但是”，转出两种人生 / 马志国

45 / 人生处处是清欢 / 李雷

问健康

46 / 健康讲堂 颈椎使用说明书 / 燕毅

48 / 中风发作有迹可循 / 谭奔腾

49 / 为什么有人会经常流泪 / 李彬

50 / 用药提醒 急慢性咽炎 积极药物治疗是关键 / 王曰

51 / 服降压药当心酒厥 / 杨传华

52 / 急救自救 出门在外 学会应对突发意外 / 吕军

53 / 一病一方 六味地黄丸适合阴虚者 / 宗蕾

54 / 健康热线 小儿湿疹遗传吗等

乐生活

56 / 美容健身 整形后先冷敷后热敷 / 王淑杰
冬天洗脸要不冷不热 / 尹志强

57 / 越冷越要坚持运动 / 林坚

58 / 健康厨房 吃早餐有四忌 / 徐静

59 / 护胃 你该这样做 / 马素平

60 / 健康提示 古人睡眠有十忌 / 郭兮恒

61 / 心脏害怕湿冷热 / 陈娟

62 / 疾控信息

《家庭健康》理事会（部分名单）

李新钢 山东大学齐鲁医院院长	姜宏伟 蓬莱市人民医院院长	王金国 莒县中医医院党委书记、理事长
任勇 山东中医药大学附属医院院长	吴隆超 蓬莱市中医院院长	庄淑卿 莒县疾病预防控制中心主任
王新生 青岛大学附属医院理事长	卢洪凯 潍坊市人民医院党委书记、理事长	纪同俭 莒县卫生计生局副局长、
张福仁 山东省皮肤病性病防治研究所所长	董光 潍坊市人民医院院长	莒县妇幼保健计划生育服务中心理事长
司徒平 济宁医学院附属医院党委书记	牛建一 潍坊市益都中心医院院长	衡雪源 临沂市人民医院院长
甘立军 济宁医学院附属医院理事长	袁景亮 寿光市人民医院院长	张志刚 临沂市中心医院党委书记、院长
赵景刚 滨州医学院附属医院党委书记、理事长	殷好治 昌乐县人民医院党委书记、理事长	赵启飞 兰陵县人民医院院长
刘大华 滨州医学院烟台附属医院党委书记、理事长	徐芸中 昌邑县人民医院党委书记、理事长	程吉东 德州市人民医院党委书记、理事长
苏国海 济南市中心医院院长、党委书记	王乐华 临朐县人民医院理事长	马胜军 聊城市人民医院党委副书记、副院长
盖中涛 济南市儿童医院党委书记	曹沛德 高密市中医院党委书记、理事长	王继跃 聊城市脑科医院院长
张运奎 济南市儿童医院院长	孙树印 济宁市第一人民医院党委书记、理事长	王胜 聊城市脑科医院党委书记
李肇元 济南市口腔医院院长	肖要来 济宁市第一人民医院副院长	武建胤 聊城市第四人民医院党委书记、院长
李金星 济南市第五人民医院党委书记	鲁先灵 济宁市精神病防治院党委书记	孔令廷 高唐县人民医院党委书记
秦冬梅 济南市皮肤病防治院党委书记、院长	刘计山 邹城市人民医院党委书记	冯峰 菏泽市立医院党委书记、院长
李忠华 济南市槐荫人民医院党委书记、院长	张传军 新泰市政协副主席、市人民医院院长	平雨华 成武县人民医院党委书记
巩曼华 济南市槐荫人民医院党委副书记	侯文金 威海市立医院党委书记、院长	郭德期 巨野县人民医院院长
宫建泉 平阴县人民医院院长	姜猛 山东省文登整骨医院院长、党委书记	(以上排名不分先后)
贾绍友 青岛大学附属医院黄岛院区院长	郭光远 荣成市人民医院院长	市场部、理事会秘书处：
宣世英 青岛市市立医院（集团）总院长	杨淑光 日照市人民医院理事长、党委书记	潘虎 尹宗森 李文忠
吕杰 青岛市即墨区人民医院党委书记、理事长	丁伟 日照市中医医院党委书记、理事长	邮箱：sdwbskssc@163.com
贺敬义 枣庄市立第二医院院长	朱友亮 日照市卫生计生委副主任、市疾病预防	
张仁贤 烟台市莱阳中心医院院长、党委书记	控制中心主任	
马德年 莱州市人民医院党委书记、理事长	马德鑫 莒县人民医院理事长	

家庭健康

国家期刊奖百种重点期刊

关于我们

《家庭健康》是山东省卫生计生委主管，山东省立医院主办的医学科普类期刊。

创刊于1981年，先后多次被评为“山东省十佳期刊”“全国优秀卫生期刊”“华东地区优秀期刊”，获第二、三届“国家期刊奖百种重点期刊”。

**依托省立医院庞大的专家优势，
致力于提供科学、准确的医学科普知识。**

针对读者的医疗需求，介绍重点疾病的防治知识、先进的手术方式、科学的用药常识。

针对读者的保健需求，介绍妇女儿童的健康养护、中老年保健方法等专业的养生保健知识。

针对读者的康复需求，介绍科学的康复方式、正确的家用医疗器械的使用方法。

针对读者的养老需求，介绍医养结合的新政策、新服务、新机构。

传递准确的医学知识
倡导健康的生活方式

